

## KONTRIBUSI REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI KEHAMILAN PERTAMA

Mayenrisari Arifin A. Pasinringi, Aulia Salsabila Burhanuddin, Fidya Ainun Cholisa, Nur Inayah Musa, Elfydha Siti Safrina

Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin (UNHAS) Makassar, Sulawesi Selatan Indonesia

Email: mayenrisari@unhas.ac.id, auliasalsabilaa2908@gmail.com,

fidyaainuncholisha@gmail.com, inayah.musa@gmail.com, elfydhastisafrina@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 5 November 2021 Direvisi 15 November 2021 Disetujui 25 November 2021	Kecemasan dapat terjadi pada ibu hamil di kehamilan pertama salah satunya dikarenakan mengalami kesulitan untuk melakukan regulasi emosi yang tepat. Dampak negatif dari kecemasan memicu terjadinya kontraksi rahim, meningkatnya tekanan darah, terjadinya preeklamsi bahkan keguguran. Ketika pengalaman dan ekspresi emosi mampu dikelola dengan baik maka hal tersebut dapat berdampak pada minimnya gejala kecemasan yang muncul dan tentu saja meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama. Sampel penelitian sejumlah 34 orang dengan rentang usia 20-37 tahun dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Alat ukur yang digunakan adalah <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) dan <i>Zung Self-rating Anxiety</i> . Data dianalisis dengan menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi secara signifikan terhadap kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama dengan nilai indeks korelasi (R) sebesar 40.2 %. Regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap kecemasan (R <sup>2</sup> ) sebesar 16,2% dan 83,8% dipengaruhi oleh variable lain diluar penelitian ini.
<b>Kata Kunci:</b> regulasi emosi; kecemasan; ibu hamil; kehamilan pertama	<b>ABSTRACT</b> <i>Anxiety can occur in pregnant women in the first pregnancy, one of which is because they have difficulty to regulate proper emotions. The negative impact of anxiety triggers uterine contractions, increased blood pressure, preeclampsia and even miscarriage. When the experience and expression of emotions can be managed properly then it can have an impact on the lack of anxiety symptoms that appear and of course improve the psychological well-being of pregnant women. This study aims to find out the contribution of emotional regulation to anxiety in pregnant women in the first pregnancy. A study sample of 34 people with an age range of 20-37 years using purposive sampling techniques. The measurement tools used are Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and Zung Self-rating Anxiety. The data is analyzed using a simple regression test. The results showed that emotion regulation contributed significantly to anxiety in pregnant women in the first pregnancy with a correlation index value (R) of 40.2%. Emotion regulation contributed to anxiety (R<sup>2</sup>) by 16.2% and 83.8% was affected by other variables outside the study.</i>
<b>Keywords:</b> regulation of emotions; emergency; pregnant women; First pregnancy	

**How to cite:**

Pasinringi, M, A, A. et, al (2021) Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Kehamilan Pertama. *Jurnal Health Sains* 2(11). <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.335>

**E-ISSN:**

2723-6927

**Published by:**

Ridwan Institute

## Pendahuluan

Masa kehamilan merupakan suatu peristiwa penting dalam kehidupan dalam rumah tangga khususnya bagi seorang wanita. Tidak semua perkawinan dianugerahi dengan adanya kehamilan sehingga proses hamil bagi wanita yang telah berumah tangga adalah salah satu fase yang paling membahagiakan. Akan terjadi beberapa perubahan pada wanita yang mengalami kehamilan secara fisiologis dan psikologis, antara lain perut membesar, penambahan berat badan, hiperpigmentasi, perubahan hormon, sering muntah, mood kurang stabil, sulit tidur, dependensi terhadap orang lain meningkat (Antaritiwi, 2020). Perubahan yang terjadi pada dasarnya hal yang normal pada wanita hamil, hanya saja kesiapan dan ketangguhan wanita hamil secara psikologis tentu saja berbeda-beda.

Kurangnya kesiapan dan ketangguhan wanita hamil secara psikologis dalam menjalani masa kehamilan bisa menyebabkan beberapa kondisi gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau tidak nyata yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan dan kegelisahan individu (Spielberger et al., 1983).

Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu gangguan emosional yang tidak memiliki objek yang spesifik, berupa kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan pada ibu hamil seringkali tidak terdiagnosis dan tidak tertangani dengan baik sehingga bisa berdampak pada kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandung. Beberapa faktor yang memicu terjadinya kecemasan pada ibu hamil antara lain adanya penyakit yang diderita, tingkat pendidikan, kurangnya dukungan sosial dari pasangan ataupun lingkungan terdekat, banyaknya tuntutan yang terkadang

kurang mampu dipenuhi, serta usia ibu hamil yang terlalu muda ataupun usia ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun (Sidabukke & Siregar, 2020).

Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di kehamilan pertama menunjukkan bahwa 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% mengalami cemas berat, dan 20% menunjukkan cemas sangat berat (Sarifah, 2016). Hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama atau primigravida dalam menghadapi persalinan di puskesmas Tanjung Karang terdapat ibu yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 6,25%, kecemasan sedang sebanyak 43,75%, kecemasan ringan sebanyak 18,75%, dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 31,25%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil di kehamilan pertama atau primigravida dalam menghadapi persalinan didapatkan kecemasan tingkat sedang yaitu sebanyak 43,75% (Azizah, 2019).

Penelitian lain yang mendukung tentang kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama, telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Grabag 2 Kabupaten Magelang yang berjumlah 71 ibu pada bulan Februari 2018. Hasil penelitian yaitu responden dengan cemas ringan sebanyak 85%, cemas sedang sebanyak 14%, dan cemas berat sebanyak 1% mengalami kecemasan berat (Hasim & Sulastri, 2018).

Untuk mengatasi terjadinya kecemasan, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Antara lain melakukan pemeriksaan secara rutin ke dokter kandungan atau bidan, mengonsumsi makanan yang bergizi untuk ibu dan janin, menciptakan rasa bahagia, serta mampu mengendalikan ekspresi emosi agar lebih stabil. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik, seyogyanya dapat membantu ibu hamil menurunkan tingkat kecemasan dan stres, sehingga ibu hamil dapat terhindar dari

perubahan emosional selama proses kehamilan berlangsung.

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengevaluasi emosinya untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan regulasi emosi mampu membantu menyeimbangkan bentuk perasaan, perilaku dan respon fisiologis terkait suatu kejadian (Gross, 2013). Kemampuan regulasi emosi yang tinggi pada ibu hamil tentu saja akan membantu ibu hamil untuk berpikir lebih positif dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat ibu hamil cenderung memiliki pemikiran yang negatif. (Strongman, 2003), mengungkapkan bahwa terdapat lima rangkaian yang terjadi saat proses regulasi emosi, yaitu 1.) pemilihan situasi; 2.) modifikasi situasi; 3.) penyebaran perhatian; 4.) perubahan kognitif; 5.) perubahan respon. Artinya, proses regulasi emosi yang terjadi bisa berlangsung efektif jika individu mampu memahami situasi serta berupaya untuk melihat persoalan dari sudut pandang yang berbeda sehingga nantinya akan terjadi perubahan cara berpikir dan menghasilkan respon yang berbeda.

Hasil penelitian terkait regulasi emosi dan kecemasan pada ibu hamil, menunjukkan bahwa semakin rendah kecemasan yang akan dialami oleh ibu hamil dikarenakan mampu mengelola emosinya dengan tepat. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, yaitu ibu hamil yang kurang mampu mengelola emosi maka akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Aprisandiyas & Elfida, 2012).

Penelitian lain yang membahas tentang regulasi emosi dan kecemasan menyebutkan bahwa hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan ibu hamil diperoleh hasil koefisien nilai korelasi  $r = -0,309$  dengan signifikansi  $p = 0,016$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan ada hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan, artinya

peningkatan pada regulasi emosi memberikan dampak dalam menurunkan kecemasan (Oktaviansyah & Psi, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap ibu hamil di kehamilan pertama, terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya kecemasan. Adanya ketidaktahuan atau minimnya wawasan terkait kesiapan bagi ibu hamil yang disertai dengan kurangnya dukungan dari pasangan dimana pasangan cenderung menganggap bahwa jika seorang wanita mengalami kehamilan maka perasaan bahagia akan terus hadir dalam diri wanita tersebut, padahal dukungan sosial dan pemberian perhatian serta kasih sayang juga tak kalah pentingnya. Hal lainnya adalah, adanya keterlibatan dalam keluarga baik dari pihak istri maupun dari pihak suami yang berfokus pada kesehatan janin, jenis kelamin janin, asupan gizi, namun juga kurang disertai dengan pemberian dukungan secara langsung. Hal tersebut berdampak pada kondisi emosi ibu hamil yaitu mudah marah, mudah sedih, bahkan muncul rasa bersalah dengan kondisi hamil. Yang terjadi adalah, ibu hamil tidak merasakan kebahagiaan.

Dari sejumlah fenomena dan kajian literatur, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan untuk menguji teori-teori objektif dengan meneliti hubungan antar variabel. Pada pendekatan ini, data dianalisis dengan menggunakan metode statistik karena data yang dikumpulkan terdiri dari angka-angka (Creswell & Creswell, 2017) Adapun pada penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik, sehingga diperoleh signifikansi kontribusi

ataupun pengaruh antar variabel yang diteliti, yaitu variabel regulasi emosi dan kecemasan.

Populasi penelitian adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya, misalnya batas wilayah domisili subjek atau batas kelompok usia (Iskandar & Mulyawan, 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di kota Makassar yang sedang menjalani kehamilan pertama.

Sampel adalah bagian dari populasi penelitian yang mewakili karakteristik dari populasi tersebut (Iskandar & Mulyawan, 2017). Suatu penelitian hanya dilakukan terhadap sampel, tidak terhadap populasi. Oleh karena itu, agar hasil penelitian dapat digeneralisasi dengan tepat pada populasi, maka sampel yang diambil harus benar-benar mencerminkan populasinya (Suryabrata, 2015). Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan mengacu pada kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2012). Sampel dalam

penelitian ini berjumlah 34 orang dengan rentang usia 20 – 37 tahun.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan memberikan kuesioner dalam bentuk skala sikap model likert, yang dilakukan secara online dalam bentuk google form, dengan menggunakan bantuan aplikasi whatsapp, instagram dan facebook. Adapun kuesioner merupakan bentuk instrumen pengumpulan data penelitian yang sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan (Iskandar & Mulyawan, 2017). Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Zung Self-rating Anxiety* yang telah diadaptasi dan sudah teruji validitas reliabilitasnya.

Dalam penelitian ini menggunakan analisa data deskriptif dan menggunakan SPSS versi 23 untuk menghitungnya. Peneliti menggunakan SPSS untuk mengetahui uji regresi yaitu memperkirakan hubungan antara variabel dependen dan satu atau lebih variabel independen.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian mendapatkan responden sejumlah 34 orang dengan rentang usia 20 sampai 37 tahun yang berada pada kehamilan pertama dan berdomisili di kota Makassar.

**Tabel 1**  
**Deskripsi Responden Penelitian**

<b>Pendidikan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Tri semester 1</b>	<b>Tri semester 2</b>	<b>Tri semester 3</b>
<b>SMU</b>	4	-	-	4
<b>DI/DIII</b>	4	1	1	2
<b>S1</b>	20	3	5	12
<b>S2</b>	6	1	3	2
<b>Total</b>	34	5	9	20

Dari hasil deskripsi responden diketahui bahwa responden terbesar adalah dengan pendidikan S1 yaitu 58.8% dan masa

kehamilan terbanyak berada pada trisemesnter ketiga yaitu 58.8%.

**Tabel 2**  
**Uji Normalitas**

Variabel	Jumlah	Asymp Sig. (2-tailed)
Regulasi emosi Kecemasan	34	.200

Tabel diatas menunjukkan hasil uji normalitas pada variabel regulasi emosi dan kecemasan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Test. Uji normalitas dilakukan terhadap 34 orang

responden penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.200 (>0.05) yang berarti data yang diperoleh dalam penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 3**  
**Uji Linearitas**

Variabel	Jumlah	Linearity (Sig.)
Regulasi emosi Kecemasan	34	.012

Tabel diatas menunjukkan hasil uji linearitas pada variabel regulasi emosi dan kecemasan. Uji linearitas dilakukan terhadap 34 orang responden penelitian. Hasil uji

linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.012 (<0.05) yang berarti terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel dalam penelitian ini.

**Tabel 3**  
**Uji Regresi Sederhana**

Variabel	Jumlah	R	R Square	Sig
Regulasi emosi Kecemasan	34	-.402	.162	.012

Tabel diatas menunjukkan hasil uji regresi sederhana pada variabel regulasi emosi dan kecemasan. Berdasarkan pada tabel, nilai indeks korelasi (R) regulasi emosi terhadap kecemasan sebesar -0.402. Nilai korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan ibu hamil di kehamilan pertama di Kota Makassar. Nilai indeks korelasi sebesar 0.402 termasuk pada kategori hubungan cukup kuat.

sebesar 16.2% dan 83.8% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh dari uji regresi ini adalah 0.012 (<0.05) yang berarti terdapat kontribusi yang signifikan antar kedua variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan pada hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diketahui bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama.

Nilai R square sebesar 0.162 menunjukkan besar sumbangan regulasi emosi terhadap kecemasan. Nilai ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap kecemasan

Regulasi emosi merupakan hal yang penting dimiliki pada setiap individu khususnya pada ibu hamil. (Denollet et al., 2003) mengemukakan bahwa penekan emosi dalam bentuk regulasi emosi mampu

mengakibatnya terhambatnya ekspresi kesadaran emosi negatif yang berhubungan dengan tingkah laku. Individu yang mengalami kecemasan atau gangguan suasana hati disebabkan oleh penurunan kemampuan regulasi emosi dimana individu yang dengan kondisi kecemasan akan sulit untuk menekan dan menghalangi munculnya ketidaknyamanan emosi seperti rasa sedih, benci, marah, kecewa.

Menurut (Gross, 2013), ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu, *strategies, goals, impulse, acceptance*. Pada ibu hamil, keempat aspek ini perlu menjadi perhatian sehingga para ibu hamil dapat memahami bagaimana upaya yang seyogyanya dilakukan dalam meregulasi emosi. Aspek strategis, dimana individu diharapkan mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Aspek goals, dimana individu tidak terpengaruh oleh emosi negatif dan tetap berfokus dengan apa yang ingin dicapai misalnya kesehatan ibu hamil dan janin. Aspek impuls, yaitu dimana individu mampu mengontrol emosi yang dirasakan dan bagaimana menampilkan respon emosi di lingkungan sekitar secara tepat. Aspek acceptance, yaitu dimana individu mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif namun mampu menerima kehadiran emosi tersebut dan tidak diabaikan.

Hasil penelitian ini didukung dengan beberapa hasil penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh (Askarizadeh & Fazilatpoor, 2017), menunjukkan bahwa perlunya strategi secara kognitif pada regulasi emosi, *psychological hardiness* dan optimisme dapat mengatasi kecemasan yang tinggi di kehamilan trimester ketiga. Hal tersebut menjelaskan bahwa ketika ibu hamil mampu menerapkan regulasi emosi dengan baik maka dapat mengatasi terjadinya

kecemasan yang muncul di trimester ketiga. Bentuk kecemasan yang biasanya muncul di trimester ketiga adalah bentuk tubuh yang semakin berubah misal berat badan, munculnya banyak guratan yang mengganggu tampilan fisik, mudah merasa lelah, kecemasan terhadap kondisi janin, ketersediaan dana untuk melahirkan, bahkan proses persalinan yang semakin dekat juga menjadi berbagai penyebab terjadinya kecemasan.

Hasil penelitian lain oleh (Oktaviansyah & Psi, 2020), ditemukan bahwa regulasi emosi ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di puskesmas Kecamatan kalijambe kabupaten Sragen termasuk dalam kategori sedang, begitu juga dengan tingkat kecemasan ibu hamil yang termasuk dalam kategori sedang. Faktor penting lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah kemampuan dan kemauan ibu hamil untuk menghadapi emosi yang sedang terjadi dalam diri. Hal ini didukung dengan suatu hasil penelitian lainnya yaitu bahwa kemampuan untuk menerima dan menoleransi emosi ada, memiliki kemauan yang tinggi untuk menghadapi emosi sangat memungkinkan untuk mengalami penurunan simtom kecemasan lebih cepat (Wirtz et al., 2014).

Ada lima konsep mengenai keterampilan regulasi emosi (Greenberg, 2004):

- a. Mampu mengenal emosi yang dirasakan. Individu dikatakan mampu mengenal emosi yang dirasakan ketika individu mampu mengidentifikasi, menjelaskan dan memberikan label emosi yang dialami. Hal ini mengingat setiap emosi yang hadir dalam diri individu memiliki tujuan masing-masing dan akan menjadi baik jika individu memahaminya.
- b. Mampu mengekspresikan emosi. Individu dikatakan mampu mengekspresikan emosi ketika individu mampu mengungkapkan

secara lisan maupun tulisan tentang perasaan atau emosi yang dirasakan.

- c. Mampu mengelola emosi. Individu yang mampu mengelola emosi adalah individu dengan keterampilan mengontrol dan merasionalisasikan emosi yang diekspresikan.
- d. Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Individu memiliki keterampilan dalam hal menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi yang dirasakan dengan harapan dapat mengambil suatu keputusan yang tepat.
- e. Keterampilan menenangkan diri. Keterampilan menenangkan diri adalah kemampuan untuk mengakui adanya emosi yang muncul saat sesuatu terjadi, menoleransi kehadirannya, dan mulai mengatur pernafasan, serta memunculkan emosi-emosi positif. Hal ini dapat dilakukan dengan berbicara pada diri sendiri (self-talk).

Pada dasarnya tiap ibu hamil telah memahami seperti apa respon emosi yang muncul dalam menghadapi masa kehamilan. Namun tentu saja dibutuhkan penguatan atau bahkan bantuan profesional untuk memberikan kesadaran kepada ibu hamil tentang betapa pentingnya melakukan regulasi emosi dengan tepat. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi serta menurunkan kecemasan yaitu:

1. Pelatihan peningkatan keterampilan regulasi emosi
2. *Cognitive behaviour therapy*
3. *Self-talk*
4. *Discussion with pregnancy group*

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang didukung dengan telaah artikel serta literatur, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi, dukungan keluarga, serta kemampuan berpikir strategis terhadap situasi yang dihadapi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama di Kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan yang berkorelasi negatif, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan. Dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang dipahami dan diterapkan oleh ibu hamil, maka kecemasan dapat diminimalisir serta berbagai kondisi emosi negatif lainnya bisa teratasi dan memberikan efek positif bagi ibu hamil dan perkembangan janin secara fisiologis dan psikologis.

## BIBLIOGRAFI

- Antaritiwi, P. I. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. E Dengan Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Ketuban Pecah Dini Di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Umum Daerah Ungaran*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. [Google Scholar](#)
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80–89. [Google Scholar](#)
- Askarizadeh, G., & Fazilatpoor, M. (2017). The Role Of Cognitive Regulation Strategies Of Emotion, Psychological Hardiness And Optimism In The Prediction Of Death Anxiety Of Women In Their Third Trimester Of Pregnancy. *Iranian Journal Of Psychiatric Nursing*, 4(6), 50–58. [Google Scholar](#)
- Azizah, N. (2019). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pringgasela. *Prohealth Journal*, 16(1), 1–9. [Google Scholar](#)

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage Publications. [Google Scholar](#)
- Denollet, J., Conraads, V. M., Brutsaert, D. L., De Clerck, L. S., Stevens, W. J., & Vrints, C. J. (2003). Cytokines And Immune Activation In Systolic Heart Failure: The Role Of Type D Personality. *Brain, Behavior, And Immunity*, 17(4), 304–309. [Google Scholar](#)
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-Focused Therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal Of Theory & Practice*, 11(1), 3–16. [Google Scholar](#)
- Gross, J. J. (2013). *Handbook Of Emotion Regulation*. Guilford Publications. [Google Scholar](#)
- Hasim, R. P., & Sulastri, S. K. (2018). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Google Scholar](#)
- Iskandar, A., & Mulyawan, A. W. (2017). Analisis Underground Economy Indonesia Dan Potensi Penerimaan Pajak (Analysis Of Underground Economy Of Indonesia And Tax Revenue Potential). *Jurnal Info Artha Pkn-Stan*, 1. [Google Scholar](#)
- Oktaviansyah, A. D., & Psi, S. (2020). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Google Scholar](#)
- Sarifah, S. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1). [Google Scholar](#)
- Sidabukke, I. R. R., & Siregar, R. N. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6(1), 276–284. [Google Scholar](#)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P., Jacobs, G., & Alto, C. A. P. (1983). *Consulting Psychologists Press. Inc.* [Google Scholar](#)
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology Of Emotion: From Everyday Life To Theory*. Wiley-Blackwell. [Google Scholar](#)
- Sugiyono, P. D. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Vol. 8). *Alfabeta. Bandung.* [Google Scholar](#)
- Suryabrata, S. (2015). Metodologi Penelitian (Vol. 26). *Jakarta: Rajawali Pers.* [Google Scholar](#)
- Wirtz, C. M., Hofmann, S. G., Riper, H., & Berking, M. (2014). Emotion Regulation Predicts Anxiety Over A Five - Year Interval: A Cross - Lagged Panel Analysis. *Depression And Anxiety*, 31(1), 87–95. [Google Scholar](#)

---

**Copyright holder:**

Mayenrisari Arifin A. Pasinringi, Aulia Salsabila Burhanuddin, Fidya Ainun Cholisa, Nur Inayah Musa, Elfydha Siti Safrina (2021)

**First publication right:**

Jurnal Health Sains

**This article is licensed under:**

